

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2021年 9 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
悪性リンパ腫

メディカル・プロファイリング
良性発作性頭位めまい症

- 人生100年時代の知恵
昔の常識は今の非常識
- はつらつ健康ナビ
香辛料の効力
- 見逃さないで、この症状!
デルタ株の症状—従来型との違い?
- あなたの知らない感染症の世界
狂犬病

コロナフレイル



コロナ禍で運動不足や過食で体重が増加した一方で体重が減少した方が居られます。

コロナ禍で行動範囲が狭まり、体力や気力の低下する高齢者をコロナフレイルと言います。フレイルとは虚弱という意味で加齢とともに筋力や活力が低下している状態です。

体重減少、筋力低下、歩行速度低下などの体力面と認知症、抑うつ、不安、不眠などの精神・心理面の症状があります。

更に社会との繋がりが少なくなり、閉じこもりにもなります。

規則正しい生活をして三食きちんと食べ、室内や人の少ない時間帯、場所を選び運動を心がけ、友人や家族との電話やオンラインでの会話、そして熟睡するという生活パターンを守りましょう。

感染力が極めて強いデルタ株の感染拡大に、今まで以上に不要不急の外出及び三密を避け、手洗い、マスク着用、人との距離の確保が大切です。

ワクチン接種は当院でも行なっておりますのでご相談ください。

令和三年九月

院長 医学博士 前田 正博